



La preparazione per l'autonomia e la fine dell'accompagnamento è una fase cruciale nel coaching ormonale. Ha l'obiettivo di consolidare le conoscenze del cliente, rafforzare la sua fiducia nelle sue capacità e prepararlo a volare con le proprie ali. È un processo graduale che si costruisce durante tutto l'accompagnamento, e che si intensifica nelle ultime sessioni. Il ruolo del coach è di favorire il trasferimento delle competenze e degli strumenti al cliente, in modo che egli diventi il suo stesso esperto e possa mantenere i suoi nuovi comportamenti in modo autonomo.

Per preparare il cliente all'autonomia, il coach lo invita a fare un bilancio degli apprendimenti realizzati durante l'accompagnamento. Può fargli domande come: "Quali sono le principali cose che hai imparato su te stesso e sulla tua salute ormonale durante le nostre sessioni? Quali strumenti e strategie ti sembrano più utili per mantenere il tuo equilibrio? Cos'è cambiato nel tuo modo di prenderti cura di te?" Questa riflessione permette al cliente di prendere coscienza del suo percorso, di appropriarsi dei suoi successi e di chiarire i principi chiave da ricordare per il futuro.

Il coach incoraggia anche il cliente ad identificare le sue risorse interne ed esterne per affrontare le sfide future. Le risorse interne possono includere le sue qualità personali, i suoi valori, le sue competenze, così come i pensieri e le credenze positive che lo sostengono. Per esempio, il cliente può rendersi conto di aver sviluppato una grande capacità di adattamento, una determinazione indomabile e una maggiore fiducia nel suo corpo. Le risorse esterne comprendono le persone, le attività e gli ambienti sui quali il cliente può contare per preservare il suo benessere. Può trattarsi di un coniuge ben disposto, un gruppo di camminata stimolante o uno spazio naturale rigenerante. Aiutando il cliente a riconnettersi con le sue forze, il coach rafforza il suo senso di sicurezza e autoefficacia.

Per favorire l'autonomia del cliente, il coach lo invita a proiettarsi nel futuro e a immaginare come integrerà i suoi nuovi acquisiti nella sua vita quotidiana. Può chiedergli: "Come prevedi di continuare il tuo percorso dopo la nostra ultima sessione? Quali sono le tue intenzioni e le tue priorità per i prossimi mesi? Quali sfide prevedi e come pensi di affrontarle?" Questa proiezione permette al cliente di assumersi la responsabilità, di pianificare le azioni da intraprendere e di prepararsi mentalmente agli ostacoli eventuali. Il coach può aiutarlo a elaborare un piano d'azione realistico e motivante, identificando obiettivi specifici, fasi concrete e criteri di successo.

Il coach si prende cura anche di normalizzare i dubbi e le difficoltà che possono sorgere dopo la fine dell'accompagnamento. Rassicura il cliente sul fatto che è naturale attraversare momenti di demotivazione, confusione o ricaduta, e che questi non mettono in discussione tutti i progressi fatti. Può dire, per esempio: "È normale che ti senti un po' destabilizzato nelle prime settimane dopo la nostra ultima sessione. È un periodo di transizione in cui stai testando le tue ali e aggiustando i tuoi nuovi punti di riferimento. Abbi fiducia, hai tutte le risorse dentro di te per superare le turbolenze temporanee." Questo permesso di essere imperfetto alleggerisce la pressione della performance e incoraggia il cliente a rimanere benevolo con se stesso.

Per mantenere il sentimento di sostegno e sicurezza del cliente, il coach può proporre delle opzioni di follow-up a lungo termine, secondo le esigenze e le preferenze di ciascuno. Questo può prendere la forma di sessioni occasionali di richiamo, di un gruppo di supporto tra ex clienti, di consigli di lettura o risorse online, o di una possibilità di riprendere contatto in caso di bisogno. Ad esempio, il coach può suggerire un colloquio di bilancio tre mesi dopo la fine dell'accompagnamento, per fare il punto sul percorso svolto e aggiustare le strategie se necessario. Queste opzioni permettono al cliente di sentirsi supportato nel tempo e di non avere la sensazione di essere lasciato a se stesso da un giorno all'altro.

Infine, il coach chiude l'accompagnamento con un rituale di celebrazione e gratitudine. Prende il tempo di congratularsi calorosamente con il cliente per il suo impegno, il suo coraggio e i suoi successi durante tutto il percorso. Può consegnargli un diploma simbolico, offrirgli un dono personalizzato o scrivere una lettera di riconoscimento. Invita anche il cliente a esprimere la sua gratitudine verso se stesso, verso il coach e verso le persone che l'hanno supportato durante l'accompagnamento. Ad esempio, il cliente può scrivere una lettera di ringraziamento a se stesso, sottolineando le proprie forze e vittorie. Questo rituale incanala gli apprendimenti in un'emozione positiva e rafforza l'autostima del cliente.

In sintesi, la preparazione all'autonomia e alla fine dell'accompagnamento è un processo sottile e progressivo, che ha l'obiettivo di rendere il cliente responsabile e fiducioso nella sua capacità di volare con le proprie ali. Aiutandolo a fare il bilancio dei suoi apprendimenti, ad identificare le sue risorse, a proiettarsi nel futuro e a celebrare i suoi successi, il coach favorisce una transizione morbida verso un'autonomia appagante e duratura. Questa fase cruciale, piena di riconoscenza e fiducia, è il culmine di un accompagnamento di successo

nel coaching ormonale.

Punti da ricordare:

- La preparazione all'autonomia è un processo graduale che si costruisce durante tutto l'accompagnamento e si intensifica nelle ultime sessioni.

- Il coach invita il cliente a fare un bilancio degli apprendimenti realizzati, ad identificare le sue risorse interne ed esterne, e a proiettarsi nel futuro per pianificare l'integrazione delle novità nella vita quotidiana.

- Il coach normalizza i dubbi e le difficoltà che possono sorgere dopo l'accompagnamento, e propone delle opzioni di follow-up a lungo termine per mantenere il sentimento di supporto.

- L'accompagnamento si conclude con un rituale di celebrazione e gratitudine che incanala gli apprendimenti in un'emozione positiva e rafforza l'autostima del cliente.

- Questa fase mira a rendere il cliente responsabile, a dargli fiducia nelle sue capacità di volare con le proprie ali e a favorire una transizione morbida verso un'autonomia appagante e duratura.